Esperantista Vegetarano 2016/2



Esperantista Vegetarano 2016/2

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Kovrilpaĝe: Nandino (*Nandina domestica*). Fotis Filomena CANZANO (IT).

Limdato por sendi kontribuaĵojn por E/V 2017/1: la 31-a de marto 2017.

Redaktis kaj kompostis: József NÉMETH.
Kunlaboris: Luiza CAROL, Paola GIOMMONI, Rob MOERBEEK, Russ WILLIAMS.
Poŝta adreso ĉe: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
💻: jozefo.nemeth@gmail.com
Presita ĉe *Flandra Esperanto-Ligo*, Belgio. ISSN 2075-1346

Dankon, Kristoforo!

Multo estus por diri, ĉar multon S-ano Kristoforo FETTES faris dum 40 jaroj por nia Asocio!

La reto kaj pluraj publikaĵoj rakontas la historion de Esperanto kaj de vegetarismo kaj de la entuziasma kaj sindona kunlaborado inter esperantistoj kaj vegetaranoj jam de la komenco tuj post la fondo en 1908 de la esperantista vegetarana movado.

De kiam S-ro FETTES fariĝis Prezidanto, li akompanis nian Asocion laŭ vojo fidela al niaj ideoj kaj principoj. Okaze de la pluraj, diversaj asociaj travivaĵoj li ĉiam atente rigardis ilin kaj kontentige solvis la problemojn. Li partoprenis la jarajn kongresojn, eventojn, renkontiĝojn. Li proponis al EVU (European Vegetarian Union) la universalan simbolon de vegetarismo, la burĝonon, kiu estis akceptita kiel oficiala simbolo de EVU. Danke al nia Prezidanto, la rilatoj inter la internaciaj vegetaranaj unioj IVU kaj EVU kaj la esperantista TEVA estis tre bonaj. Parenteze, S-ro Christopher FETTES estas Honora Membro de UEA.

Kohere nia Asocio sekvas la sloganon de nia movado „Vivu kaj Lasu Vivi” kaj nian asocian agadon ni dediĉas al ĉiuj vivantaj estaĵoj: al la vivo de la sendefenda estaĵo en la patrina sino; al la natura fino de la maljunuloj; al la respekto de la vivo libera de toksaj drogoj, kiujn ni ne bezonas kaj kiuj detruas la menson kaj la korpon de la narkotuloj kaj de tiuj, kiuj vivas ĉe ili; ni respektas ĉiujn vivantajn estaĵojn, kaj ni ne manĝas ilin. Ni respektas tiujn, kiuj sekvas malsimilajn vojojn kaj ni respektas ankaŭ… la karnomanĝulojn, sed ni ne sekvas ilin.

Lilia FABRETTO (Italio)

TEVA dum la 101-a Universala Kongreso de Esperanto – Nitro 2016

de Paola B. GIOMMONI (Italio)



La 101a UK komenciĝis sabate la 23an de julio per la 11a Movada Foiro, okazanta en la spaco antaŭ la enirejo de la ĉefa kongresejo, subĉiele, de la 19h00 – 21h00, sen elektro, tiel la etoso estis iomete mistera, multe gaja kaj plena de svarmado. La respondeculino pri la Movada Foiro, Anna LÖWENSTEIN bone mastrumis ĝin: TEVA kaj ISAE (Internacia Scienca Asocio Esperanta) kundividis saman tablon (*vidu foton*).

Surprize, el Japanio venis s-ano Nori SAITO, nia Dumviva Membro kaj Landa Reprezentanto, kiu allogis homojn alproksimiĝi al nia budo per siaj kreaĵoj por propagandi kaj Esperanton kaj veganismon en sia loĝlando kaj en Esperantujo: ŝildetoj, magnetoj, pingliloj.





Ankaŭ nia karega UEA-estraranino Sara SPANÒ kontribuis per siaj man-faritaj saketoj plenaj de semoj de Esperanto por ricevi kelkajn monoferojn por niaj informagadoj. En la enirhalo de la ĉefa kongres-ejo, dum semajno aperis tablo kun malnovaj revuoj de nia Asocio, danke al Stano MARĈEK – kaj al Nori pro aldono de TEVA-afiŝetoj (vidu foton); apud tiu enirejo estis ĉambro dediĉita al elstara slovaka esperantisto kaj honora prezidanto de TEVA, Ernesto VAÑA.



Vendrede al nia kunveno venis proksimume 50 homoj; ĝi estis la lasta programero en la kongresejo (17h15 – 18h00) kaj okazis en salono ne rapide atingebla, tamen en ĉambro dediĉita al grava slovaka pacifisto, pioniro de nia lingvo, Albert ŠKARVAN (*lia foto estas en E.V.2016/1 p.5*). La vicprezidanto Francesco MAURELLI prezentis la asocion kaj la bezonojn de ĝi por esti pli konata en la medioj Esperanta kaj

vegetara, li anoncis ke ni serĉas: pli da Dumvivaj Membroj; Landajn Reprezentantojn; estraranojn; retejrespondeculon; samideanojn, kiuj listigas, konigas, taksas manĝejojn, trinkejojn, bazarojn k.t.p. taŭgajn por ni (kaj kiuj samtempe disvastigas Esperanton); verkantojn de artikoloj (laŭ specifaj temoj, rubrikoj) por nia organo *Esperantista Vegetarano;* sidejon; kreantojn de aĵoj por konigi niajn du verdajn vojojn: Esperanto kaj veg-nutrado.



Poste nia japana Landa Reprezentanto sin prezentis, substrekis la gravecon esti dumviva membro, raportis pri sia agado per/por la du verdaj vojoj, krome pri sia projekto malfermi Esperanto-kafejon veganan en Tokio proksime al la sidejo de Japana Esperanto-Instituto; ĝi estos preta venontprintempe.

Sekvis konciza babilado de la sekretariino pri la jaro 2016, deklarita de Organizaĵo pri Nutrado kaj Agrikulturo de Unuiĝintaj Nacioj (UN) *Internacia jaro de la legumenoj*. Ŝi surtable metis kelkajn speciojn de

faboj, latiroj, kikeroj, fazeoloj; homoj alproksimiĝis por observi kaj demandi; dum s-ino Filomena CANZANO pluklarigis pri legumenaj plantoj al la interesatoj, la sekretariino akceptis kotizojn.

Kiel anoncis la LKK-prezidanto, samideano Peter BALÁŽ, ankaŭ en *E.V. 2016/1*, en la parko de la kongresejo por ni „verd-manĝantoj" eblis gustumi veganan suŝion kaj varman abundan senviandan baratan menuon. Ni trinkis la porokazan akvon kaj altkvalitan vinon; oni trinkigis al ni ankaŭ *limo*-n, ĝi temas pri trinkaĵo el la frukto limeo.

Geedziĝo en Esperantujo

nuptofesto de Francesco Maurelli – Sara Spanò sen suferado de bestoj

La 17an de oktobro inter la gastamaj muroj de Kastelo Gandolfo, Sara kaj Francesco kunvenigis ne nur Italojn kun Italoj, Francojn kun Angloj kaj Skotoj, Hispanojn kun Portugaloj, ..., sed geamikojn kaj parencojn spekti kaj partopreni la ceremonion de ilia geedziĝo



[Surfote: robotido portas la ringojn al Sara kaj Francesco]

Benata estu tiu tago, kaj grandaj kaj gloraj estu ĝiaj sekvoj!
La nuptopfesto estis simple bonege organizita, la etoso serioze gaja en ĉiuj momentoj, vere harmonia; neniu gasto sentis sin malzorgata. Grandan rolon ludis Esperanto, ĉar la plejparto de la gastaro babilis Esperante. La ĉefan lokon havis la bankedo sen suferado de bestoj; ĉiuj pladoj estis vegetaraj, sezonaj lokaj, altkvalitaj, belaspektaj kaj... bongustaj. Jen la menuo por ĉiuj kaj tiu por la veganoj.

Aperitivo de bonveno en la keloj de la restoracio
Antaŭmanĝo Sovaĝa Elektaĵo

(Cikoria fritaĵo kun fadeneca mielo, Malva pasteĉo, Rostita pantranĉeto kun reichardio[1] kaj Roma pistsaŭco,
Kaĉo el terpomoj kaj sonko, Verdaj fazeoletoj laŭ Veletra arto)
Taraksakaj nudeloj kun fumaĵita bubala mocarelo, pinsemoj kaj kukurbetoj
Pastopoŝoj el selaktaĵo kaj parietario kun urtiko, juglandoj kaj freŝa papriko
Strudelo el blanka kenopodio kaj mocarelo - Vaporkuirita kukurbofloro kun pistakoj
Frenezaj herboj kun pom-pecoj kaj balsamvinagro - Sovaĝrafanherboj rekuiritaj kun ŝaffromaĝo kaj mento
Boleta pasteĉo kun fandita ŝaffromaĝo
Kukurbeta tavola torto – Kikerfritaĵo
Betaj knedlikoj kun trufa saŭco
Volvaĵo el melongenoj kaj fromaĝo
Nuptokuko kun arbarfruktoj kaj fragoj (*vd dekstre*)
Desertgustumado Pagnanelli
(Krema folikuko, Nuptokuko kun arbarfruktoj kaj fragoj,
Hejmeca krustokuketo el selaktaĵo kaj marmelado kaj
Bakpakaĵeto kun piroj kaj cinamo
Fraga ŝorbeto kun arbaraj fragetoj
Arabkafa elektaĵo



[1] Planto apartenanta al la familio de asteroj, ene de tio al la tribo de cikorioj. - NdlR



Aperitivo de bonveno en la keloj de la restoracio

Antaŭmanĝo vegana Elektaĵo

(Cikoria fritaĵo, Kukurbo kun kurkumo, Rostita pantranĉeto kun Boletoj k Trufo, Kaĉo el terpomoj kaj sonko, Verdaj fazeoletoj laŭ Veletra arto)

Manfaritaj Spagetoj kun bazilia pisto k kukurbetoj

Manfaritaj nudeloj kun saŭco de melongenoj, juglandoj k mento

Kaponato de legomoj – Kradorostita cikorio

Frenezaj herboj kun pom-pecoj kaj balsamvinagro - Sovaĝrafanherboj rekuiritaj kun mento; Betoj rekuiritaj kun amandoj k trufo; Subtiletranĉita sabeliko kun rosinoj, juglandoj k Piro-Kikerfritaĵo; Kantareloj rekuiritaj kun tomatetoj; Pizoj kun cepo el Tropea; Fraga ŝorbeto kun arbaraj fragetoj; Arabkafa elektaĵo



Por klarigoj pri la ingrediencoj de la menuoj vi povas kontakti s-inon Filomena Canzano filomena.canzano@libero.it kaj Paola B. G. giommpax@alice.it. Al niaj du samideanoj, Sara Spanò kaj Francesco Maurelli, TEVA bondeziras longan harmonian geedziĝan vivon AMOplenan.

Esperantistoj ĉe la XXII-a Marŝo de la Pacifistoj Peruĝo - Asizo

La 9an de oktobro (2016) grupeto da italaj esperantistoj, ĉe la piedoj de la monto Subasio apud Asizo, disdonis informmaterialon pri nia internacia lingvo de Paco al la marŝantaj preterpasantoj kaj al aliaj interesitoj. Kaj propagandmetis strate 5 bendafiŝojn kun *Esperanto la lingua senza frontiere* [Esperanto la lingvo sen limoj] kaj *Esperanto la lingua della Pace* [Esperanto la lingvo de Paco], la 9 literopanelojn por kunkrei la vorton „Esperanto”, kaj ĉe la lampoj de ĉefa bulvardo oni pendigis gigantografiojn de 7



famaj pacifistoj kun *Esperanto la lingva della Pace*; ili estas: Aldo CAPITINI, iniciatinto de la porpaca Marŝo Peruĝo - Asizo kaj de vegetaranismo en Italio; M. Gandhi; A. Schweitzer; M. L. King; N. Mandela; Patrino Tereza kaj L. L. Zamenhof. Niaj afiŝoj estis fotitaj de multegaj homoj kaj televidmontritaj.



200 000 porpacaj marŝantoj partoprenis ĉi-jare, inter ili ankaŭ la TEVA-anino Filomena CANZANO. Ŝi marŝis de la „Giardini del Frontone" de la urbo Peruĝo ĝis la fino de la marŝvojo, la Rocca en Assisi, 25 km; ŝi faris tion ankaŭ en 2014, male en 2012, mi marŝis de Ponte san Giovanni apud Peruĝo al la pinto de Asizo, 20 km.

Gratulojn al ŝi.

Paola B. GIOMMONI (Italio)



Paco. Homaj ratoj por ĉiuj - Flagoj survoje al Asizo

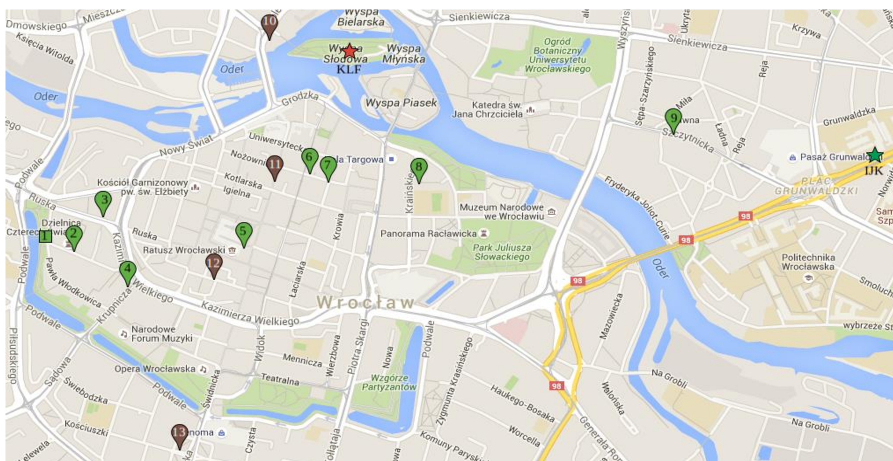
Kreo de 2-paĝa helpa dokumento por vegetaranoj kaj veganoj dum kongreso

de Russ W*ILLIAMS kaj Anna* S*KUDLARSKA*

En julio 2016 en nia urbo (Vroclavo, Polujo) okazis IJK (Internacia Junulara Kongreso), al kiu aliĝis plurdekoj da veganoj kaj vegetaranoj inter la ducent-iom da kongresanoj, do ni antaŭe kreis 2-paĝan helpan dokumenton por la vizitontaj vegetaranoj kaj veganoj, kun mapo kaj informoj pri veganaj kaj vegetaraj restoracioj kaj bazaj helpoj pri la pola lingvo en tiaj kuntekstoj. Multaj homoj aprezis la dokumenton kaj dankis pro ĝi, do ni decidis priskribi la aferon por la bulteno, kun la espero kuraĝigi aliajn TEVA-anojn eventuale prepari similajn helpajn dokumentojn antaŭ kongresoj en sia urbo. Nia dokumento videblas rete ĉe *https://goo.gl/y943AU* por inspiro aŭ eventuala kopiado kaj modifado por la propra urbo.

Kelkaj informoj ŝajnis esencaj al ni:

1. Mapo, kiu montras la lokon de la kongresejo kaj de la vegetaraj/veganaj lokoj. (Anna uzis maps.google.com por prepari la mapon.) Ni uzis unu koloron por marki pure veganajn lokojn (kun numeroj bonorde de okcidento ĝis oriento) kaj alian koloron por marki vegetarajn lokojn (kun numeroj bonorde de nordo ĝis sudo). Plejparte ĉiuj situas urbcentre, dum la IJK mem estis iomete oriente de tio. Tamen ni scias pri diversaj homoj, kiuj iris urbcentren dum la semajno por manĝi en diversaj restoracioj pro la dokumento. (Ni mem manĝis kun iuj el tiuj ekskursantoj.) Dum la IJK okazis ankaŭ subĉiela Kultura Lingva Festivalo sur insulo for de la kongresejo, do ankaŭ tion ni helpe markis sur la mapo:



2. Listo de la lokoj mem kun utilaj informoj: numero sur la mapo, nomo, adreso, tagoj kaj horoj de servado, interesaj informoj pri la menuo kaj prezoj, ĉu eblas manĝi ekstere, ktp. Ni faris tion en du sublistoj: pure veganaj lokoj, kaj vegetaraj lokoj. Ĉefe temas pri restoracioj, sed estas ankaŭ unu pure vegana butiko. Ekzemple:

1. Urban Vegan. Vojkruco de św Antoniego kaj Włodkowica. Lunde–vendrede: 9-20, sabate 12-18. Tutvegana manĝbutiko (ne restoracio) kaj granda gamo de veganaj manĝoj!

2. Ahimsa. sw. Antoniego 23. Lunde–merkrede 12:00-22:00, ĵaŭde–sabate 12-24, dimanĉe 13:00-21:00. Vegana manĝejo, prezentas bieron. Mezorienta, barata ktp. Ankaŭ eksteraj tabloj surstrate (iafoje kun fumantoj, bedaŭrinde).

3. Machina organica. ul. Ruska 19. Lunde–vendrede 7:30 - 21, sabate 9-22, dimanĉe 9-21. Bongusta luksa vegana manĝo, iom pli kosta. Dimanĉe matene estas matenmanĝa bufedo por manĝi ĉiom, kiom vi volas.

4. The Root - „La radiko”. Krupnicza 3. Lunde–vendrede 12-

19, sabate–dimanĉe fermita. Eteta vegana japana loko – suŝioj, meksikaj tortiloj, kuketoj ktp.

Nia urbo bonŝance nun havas sufiĉe multajn pure veganajn kaj vegetarajn restoraciojn, tial ni intence menciis nur ilin, kaj *ne* menciis aliajn ĝeneralajn restoraciojn. Se temos pri alia urbo, eble indus aŭ necesus mencii ankaŭ „vegetar-amikajn" viand-havajn restoraciojn.

3. Ligo al la utila (kvankam anglalingva) paĝo pri nia urbo ĉe la populara vegetara retejo happycow.net (do niakaze *happycow.net/europe/poland/wroclaw/*).

4. Baza helpo pri la loka lingvo (do la pola niakaze). Ni donis bazajn gravajn diraĵojn por restoracio kun pola ekvivalento kaj prononca helpo, ekzemple:

Mi estas vegano = Jestem weganinem /jestem veganinem/
Mi estas vegetarano = Jestem wegetarianinem /jestem vegetarjaninem/
Mi ne manĝas glutenon = Nie jem glutenu /nje jem glutenu/
Mi ne manĝas viandon = Nie jem mięsa /nje jem mjeŭsa/

Ni donos ankaŭ liston de la polaj vortoj plej ofte legeblaj en menuoj kaj ingredienc-listoj, kiuj estas *ne*-vegetaraj: diversaj oftaj vortoj por bovaĵo, fiŝaĵo, fromaĝo ktp, por helpi homojn tuj rekoni, ĉu iu produkto *ne* taŭgos. Ekzemple:

Viando = Mięso
Bovaĵo = Wołowina, cielęcina, karczek
Porkaĵo = Wieprzowina, szynka, golonka
Kokaĵo, birdaĵo = Kurczak, kaczka, drób, gęś, indyk

5. Ligo mallonga (do facile rapide skribebla kaj tajpebla) al la helpo-dokumento mem (*https://goo.gl/y943AU* niakaze, kiu redirektas onin al la dokumento mem en *docs.google.com*). Ni metis stakon da paperaj versioj en la kongresejo (kaj la kongreso mem konsentis presi plurdekojn da kopioj, pro kio ni dankas). Homoj feliĉe prenis kaj uzis

la paperajn dokumentojn, sed ni sciis, ke multaj homoj ankaŭ ŝatus havi elektronikan version, ekzemple en sia telefono.

6. Ĉe la restoracio plej proksima al la kongresejo (Zdrowa Krowa = „Sana Bovino”, n-ro 9 sur la mapo) ni aranĝis 10%-rabaton por kongresanoj, kiuj mencios „Esperanton” dum la aĉeto. Simile ni aranĝis 10%-rabaton ĉe Green Bus Food Truck (Manĝkamiono „Verda Buso”, n-ro 10 sur la mapo) plej proksima al la Kultura Lingva Festivalo, kaj ni tradukis ilian menuon de picoj kaj hamburgaĵoj en Esperanton, kiun ili disponigis al la Esperantistoj. La dokumento mencias tiujn eblajn rabatojn, kaj multaj homoj ja ĝuis profiti la okazon, precipe dum KLF. (Krome ni mem vizitis ambaŭ lokojn dum la semajno por mendi danke al tio, ke ili bonvole konsentis doni tian rabaton al la esperantistoj.)

Resume, la dokumento ne postulis multan tempon por prepari, nur kelkajn horojn, tamen ĝi helpis multajn homojn dum la kongresa semajno, kaj ankaŭ donis favoran impreson pri Esperanto kaj esperantistoj al kelkaj restoracioj - kaj eventuale favoran impreson pri vegetaranoj kaj veganoj al ĉiomanĝantaj esperantistoj. Do ni esperas, ke tio instigos aliajn agadi simile, por ke ni ĉiuj ĝuu similajn helpajn dokumentojn kiam ni vizitos aliajn urbojn por Esperantaj eventoj! :)

Ĉerizoj

de Filomena CANZANO *(Italio)*

Pri la ĉerizarbo

Inter la fruktarboj, la ĉerizarbo estas unu el tiuj, kiuj bezonas malpli da zorgoj kaj produktas pli facile. Krome ĝi estas adaptebla al diversspecaj klimataj kondiĉoj.

Kaj en ĝardeno kaj en fruktokampo ĝi estas admirinda ornama planto. Ĝia mirinda florado anoncas ke printempo alvenas: amaso da



malgrandaj blankaj floroj, kunigitaj grupe, en malgrandaj bukedetoj, aperas antaŭ ol la folioj. Dum somero estas abundaj dolĉaj kaj pulpaj fruktoj; aŭtune folioj iĝas ruĝkoloraj kaj la arbo iĝas denove tre ornama, kaj ankaŭ la arboŝelo estas bela.

Ĝi altiĝas de 15 ĝis 32 m kaj povas vivi ĝis 100 jarojn.

La ĉerizarbo devenas verŝajne de Azio. Laŭ Plinio la Maljunulo, de Turkio ĝi estis importita al Romo en 72 a.K. kaj de ĉi tie la kultivado disvastiĝis en la tuta imperio.

Oni trovis semojn de multaj specioj dum arkeologiaj elfosoj de la bronzepoko kaj en romiaj lokoj en la tuta Eŭropo. En 1882 Alphonse de Candolle informis, ke semoj de Prunus avium ĉeestis en palafitejoj de la Norda Italio (1500-1100 a.K.) kaj en kelkaj de Svisio. Ŝajnas ke en Turkio ĉerizoj estis kultivitaj en la 19a jarcento a.K. kaj iom pli poste en Grekio.

En la Ekstrema Oriento, ĉefe en Japanio, ĝi estas tre disvastiĝinta kaj la periodo de ĝia florado, en la japana sakuro estas unu el la plej ensorĉaj de la jaro. Ĝi altiras turistojn, kiuj venas de ĉiuj lokoj de la mondo specife por la tiel nomata „hanami”, t.e. „rigardi la florojn”.

Ĝi troviĝas ankaŭ en Eŭropo kaj en la nord-okcidenta parto de Afriko.

Kelkaj kultivataj varioj, pro modera climato, estas naturigitaj en la sudokcidenta Kanado, en la norda kaj okcidenta Usono kaj en Nov-Zelando; la ĉerizarboj naskitaj en arbaroj iĝas apetitigaj por herbovoruloj, kiel kapreoloj kaj aproj.



Ekzistas multaj specioj de kultivitaj ĉerizarboj, sed ĉiuj devenas de *Prunus avium* aŭ de *Prunus cerasus*.

Prunus avium signifas „ĉerizo de birdoj". Ĝi produktas dolĉajn fruktojn, el diversaj specioj, kiuj havas malsamajn periodojn de maturiĝo kaj karakterizojn de pulpo. La ĉefa distingo estas inter la molaj kaj la duraj. Ĉi tiuj estas pli grandaj kaj ilia ruĝkoloro estas tre intensa kaj tendenca al nigra.

Prunus cerasus produktas merizojn, acidajn aŭ amarajn, kiuj ĉefe estas uzataj por produktado de sukoj kaj siropoj, ankaŭ de marmelado.

Oni kultivas multajn speciojn de hibridaj ĉerizarboj por ornamaj celoj, ĉefe en parkoj.

Malsanoj

La plej grava danĝero estas pluvo kiam ĉerizoj estas maturaj: ili tuj ekputriĝas sur arboj.

La ĉefaj malsanoj el patogenaj fungoj, kiuj atakas tiuj ĉi arboj, estas pro *Cylindrosporium padi*, *Armillariella mellea* kaj *Rosellinia necatrix*. La monilio trafas kaj branĉojn kaj florojn kaj fruktojn.

Inter la parazitaj insektoj kiuj damaĝas kaj plantojn kaj produktaĵojn estas la *Myzus cerasi*, la *Diaspis pentagona*, la *Mytilococcus ulmi*, la

Rhagoletis cerasi, la *Operophthera brumata*, la *Archips rosana* kaj *Archips podana*), la *Drosophila suzukii* kaj la *Monosteira unicostata*.

Ankaŭ birdoj kaŭzas damaĝojn al floroj kaj al fruktoj kaj dum ilia kreska fazo kaj dum ilia matureco. Birdoj certe rajtas manĝi, sed bedaŭrinde, ili ne manĝas la tutan frukton, sed bekpikas multajn, transirante de unu al alia.

Pritondado

Ĉerizarbo produktas multe da limfo; pro tio estas konsilinde ne pritondadi ĝin en la periodo de suprenira limfo: la neevitebla konsekvenco estus la malfortiĝo de la arbo. Ideala momento por tiu ĉi operacio estas tuj post la falo de folioj.

Oni devas tamen eviti periodon de frosto.

Pri la frukto

La nomo „ĉerizo” devenas de la greka *kérasos* de kiu poste la itala *cerasa* aŭ *ciliegia*, la portugala *cereja*, la hispana *cereza*, la franca *cerise* kaj la angla *cherry*.

Kelkaj homoj diras ke devenas de „Kerasos” de turkia urbo „Cerasunte”.

En la jaro 1400 ĝi estis prezentita en pluraj bildoj pri sankta temo kaj ĝi havas ankaŭ sanktan patronon, Sankton Gerardo, kies datreveno estas la 6a de junio.

En kelkaj poeziaĵoj de Garcia Lorca kaj de Pablo Neruda, la ĉerizoj estas menciitaj.

Ili estas ankaŭ protagonistoj de kelkaj popolaj diroj kiel „unu ĉerizo trenas alian”, t.e. ke multaj homoj, kiam ili komencas manĝi ilin, ne kapablas ĉesi.

En multaj lokoj ekzistas ĉerizfestoj. Ŝajnas ke la unua (en Italio) okazis en 1993 en la urbo Marostica.



Ĉerizoj estas rikoltataj kiam ili estas maturaj, ĉar kiam ili estas deprenitaj de la arbo, ili ne pli maturiĝas; konsekvence de tio, ilia konservado estas mallonga.

Per ĝia loga aspekto, ĝia intensa ruĝkoloro kaj ĝia pulporiĉeco, ĉerizo estas certe unu el la plej bongustaj pekoj de somera malsobreco.

Sanigaj kaj nutraj ecoj

Ĉerizoj enhavas ĉefe vitaminojn C, A kaj kalion, sed ankaŭ aliajn vitaminojn kaj aliajn minajn salojn.

Ili enhavas ĝenerale akvon de 77 ĝis 87%, sukerojn de 11 ĝis 22,5% grasojn 0,1%, proteinojn de 0,7 ĝis 1%.

Ili helpas la intestajn funkciojn kaj la diurezon; estas taŭgaj por maldikiga dieto, ĉar ili enhavas malmultajn kaloriojn, male ili estas riĉaj je melatonino, efika kontraŭoksidanto, kiu reguligas la ciklon dormo-maldormo.

Uzoj

De ĉerizarbo oni forĵetas nenion.

La **ligno**, kun bruna-ruĝa koloro, tre rezista, estas aprezata pro sia kvalito kaj havas komercan valoron; ĝi estas uzata por ĉarpenti meblojn kaj muzikajn instrumentojn.

La farmaciindustrio uzas sukon faritan el pediceloj de fruktoj kiu havas adstringan, antitoksan kaj diurezigan ecojn.

Ĝia rezino estas aroma kaj estas uzata kiel aromo por maĉgumo.

La **ĉerizkerno** estas efika natura rimedo, ĝi estas uzata por realigi termikan kusenon.

La kernoj estas malgrandaj naturaj aerkameroj kiuj povas reteni aŭ relasi, dum longa periodo, kaj la varmon kaj la malvarmon.

Ĉerizkernkuseno (varma aŭ malvarma) estas utila por mildigi la dolorojn.

Vintre, oni metas ĝin en mikroondofornon, je meza temperaturo, je 600 vatoj en 3 fojoj sinsekvaj po 10-15 minutoj, kaj en tiu ĉi maniero la kuseno eldonas (cedas) la varmon akumulitan laŭgrade donante konsolon al uzanto dum longa tempo; ĝi helpas varmigi la manojn, mildigi dorsodoloron, nukdoloron, menstruodolorojn.

Somere, oni metas ĝin en frostigilo dum duono de horo, kaj ĝi estas uzata kiel glacisaketo kaj por kontuzaĵoj.

Kiel fari ĉerizkernkusenon? Havigu sufiĉan kvanton da kernoj. Lavu kaj sekigu ilin bone en la suno. Baku en forno dum dudeko da minutoj je 100°. Estas grave ke ili estu puraj kaj plene sekaj, ĉar se ili ŝimiĝas, tio estas malbona por la sano.

Tondu duone kusenkovrilon. Metu la duonkusenkovrilon unu ene de alia por havi duoblan teksaĵon. Metu enen la kernojn kaj sternu per la manoj. Fermu la malfermitan parton per kudrilo kaj fadeno, tiel ke la kernoj ne eliru.

Ankaŭ la **pedunklo**j (**petioloj, tigetoj**) estas utilaj kaj bonefikaj por sano pro siaj polifenoloj kaj kaliosaloj; per ili oni povas pretigi purigajn **tizano**jn.

Lavu dekon da pedunkloj kaj enmetu ilin en 200 ml da bolanta akvo. Lasu infuziĝi dum 5-6 minutoj.

Filtru kaj trinku dum unu tago. Ĝi estas bonega ankaŭ malvarma.

Ĉu vi havas fendetitan aŭ ruĝiĝantan haŭton, evidentajn kapilarojn? Apliku sur la koncernan parton la tizanon per trempita gazo.

Mitoj kaj legendoj



Por la Helenoj, ĉerizoj estis simbolo de Afrodito, diino de beleco, kiu alportas bonŝancon al enamiĝintoj. Ankaŭ en la itala regiono Sicilio, oni diras, ke gefianĉaj paroj kiuj deklaras sian amon sub florplenaj branĉoj de ĉerizarbo havos fortunon kaj prosperon.

Laŭ la nordaj legendoj, ĉefe en Finnlando, per la rubenruĝkoloro, ĉerizoj simbolas la originan pekon. Male laŭ la saksoj, ĉerizarboj gastigas diaĵojn, kiuj protektas la kampojn. En Britio, sonĝi pri ĉerizarbo estas antaŭsigno de malbonŝanco.

En la fascina Oriento, ekzemple en Ĉinio, ĉerizarboj estas asociataj kun ina beleco kaj delikateco. Certe Japanio estas la lando kie ili havas la plej grandan rolon: iliaj floroj estas la naciaj simbolaj floroj kaj oni diras ke la blankaj petaloj iĝis rozkoloraj pro la sango de la mortintaj samurajoj sepultitaj sub tiuj ĉi arboj. Ili estis ankaŭ la elektita loko por militistoj kiuj volis harakiri.

Do la ĉerizarboj florplenaj per siaj mirindaj kaj eteraj burĝonoj atingas kune vivon kaj morton: de unu flanko morpurecon kaj virgecon de virino kaj samtempe eksplodeman agon sinmortigan de la harakiro.

La japana tradicio identigas la sakuron, la florojn de ĉerizarboj kun la samurajo: kiam samurajo alfrontas riskon, li ne timas morton ĉar kiel „sakuro" li kapablas velki kaj fali senhezite; do honorinde.

La sakuro, simbolo de printempo, de unuaj amoj, de asketa beleco, ankaŭ de melankolio kaj de honoro estis donitaj de Japanio al multaj landoj kiel signo de paco.

Pro la grava spirita signifo ĉerizarboj troviĝas en Japanio, ĉie en parkoj kaj stratoj, apud temploj kaj kultlokoj.

Ĉerizoj en kuirarto

Ĉerizoj estas nerezisteblaj bongustaj manĝaĵoj, kiujn oni povas gustumi dum kelkaj monatoj somere; laŭ specioj, ili maturiĝas ne samtempe.

Kiam vi ilin aĉetas, atentu ke ili estu maturaj, vivkoloraj, kun malmola pulpo.

Ili estas manĝataj krudaj aŭ prilaborataj en marmeladoj, siropoj kaj konfitaĵoj.

Kompreneble, krom manĝi ilin nature, oni povas pretigi tre bonajn dolĉaĵojn. Oni povas ankaŭ gustumi ilin dum la tuta jaro, metante ilin en alkoholon.

Enalkoholaj ĉerizoj

Ingrediencoj:

- 1 500 g da ĉerizoj
- 150 g da sukero
- 6 kariofiloj
- 1 litro kaj duono da nutra alkoholo je 90°
- cinamo

Lavu kaj sekigu bone kaj delikate la ĉerizojn; tranĉu la petiolojn lasante duonon.

Metu la ĉerizojn, kunmetitajn dense, en purajn vitrajn ujojn kune kun cinamo kaj kariofiloj.

En kaseroleto verŝu la alkoholon kaj la sukeron kaj bone vigle miksu.

Verŝu la solvaĵon sur la ĉerizojn kaj atentu ke ili ĉiuj estu kovritaj por redukti minimume ilian oksidiĝon. Hermetike fermu la vitrajn ujojn kaj loku en malluman kaj friskan ejon, por preskaŭ du monatoj.

Siropĉerizoj kun Porto-vino kaj cinamo

Ingrediencoj:

- 500 g da maturaj ĉerizoj
- 100 g da sukero
- 300 ml da akvo
- 200 ml da Porto-vino
- 3 malgrandaj bastonetoj da cinamo

Lavu kaj sterilizu 3 vitrajn vazetojn de 250 ml. En kaseroleto, ĉe mezalta varmo, solvu la sukeron en la akvo kaj la Porto-vino. Dum la siropo malvarmiĝas, lavu kaj sekigu la ĉerizojn. Lasu iliajn petiolojn. En ĉiun vazeton enmetu unu bastoneton da cinamo kaj la ĉerizojn ĝis 2 cm sub la rando. Ne lasu malplenajn spacojn! Aldonu la malvarmiĝintan siropon, kovrante bone la fruktojn kaj bone fermu la vazetojn. Dum 10 minutoj, boligu ilin en varma akvo. Ripozigu ilin dum almenaŭ unu monato kaj poste vi gustumu plezure!

Rizoto kun ĉerizoj



Ingrediencoj:

- 500 g da rizo
- 100 g da butero
- duono da cepo tranĉita fajne
- duono glaso da blanka seka vino
- 1,5 litroj da vegetala bolanta buljono
- 400 g da senkernigitaj ĉerizoj tranĉitaj pecete
- salo
- ŝenoprazo

Je malvigla fajro, fandu la buteron, aldonu la tranĉitan cepon kaj ĉiam miksadu ĝis ĝi iĝas orkolora. Aldonu la rizon kaj, kiam ĝi sorbas la buteron, aldonu la vinon kaj altigu la fajron.

Kiam la vino vaporiĝas, aldonu 2 ĉerpilojn da bolanta buljono. Ĉiam daŭru miksi. Kiam la buljono estas preskaŭ tute sorbita, aldonu aliajn 2 ĉerpilojn da buljono. Daŭre ripetu tiun operacion en 3 aŭ 4 fojoj. Se la rizo estas ankoraŭ malmola, aldonu ankoraŭ duonan ĉerpilon da buljono ĝis ĝi estos kuirita, sed atentu ke ĝi ne trokuiriĝu. Memoru daŭre turni ĝin.

Aldonu 1 kuleron da butero kaj salon laŭ via plaĉo. Lasu ripozi dum 5 minutoj kaj dekoraciu per ŝenoprazo.

Ĉerizmarmelado

Ingrediencoj:

- 2 kg da ĉerizoj
- 750 g da sukero
- 1 citrono

Lavu kaj malsekigu la ĉerizojn; senigu ilin je petioloj kaj kernoj. En bovlo miksu ilin kune kun la sukero, la sukon kaj la tranĉitan ŝelon de citrono kaj ripozigu dum 2 horoj. Metu la miksaĵon en kaserolon kaj kuiru ĉe malalta aŭ mezalta temperaturo, miksante kaj forigante per ŝaŭmkulero la eventualan ŝaŭmon formitan surface. Kiam ĝia konsisto ŝajnas al vi taŭga, faru la provon de la telero: verŝu duonkulereton da marmelado sur teleron kaj klinu ĝin: se la marmelado ne likviĝas rapide sed strebas densiĝi, ĝi estas preta. Necesas kuiri almenaŭ unu horon aŭ pli longe, depende de la kvanto da akvo en la ĉerizoj kaj de la fajro pli aŭ malpli alta. Verŝu la bolantan marmeladon en sterilizitajn vitrajn vazojn. Fermu bone, kaj renversu la vazojn kaj lasu malvarmiĝi en tiu ĉi pozicio por krei senaeron.

La ĉerizmarmelado estas bongusta sur pano, sur biskvitoj, por prepari krustokukon kaj aliajn dolĉaĵojn.

Vegana krustokuko

Por pasto:

- 400 g da faruno
- 120 g da sukero
- 100 ml da olivoleo aŭ semoleo
- 100 ml da akvo
- 5 g da gisto por dolĉaĵo
- Raspita citrona aŭ oranĝa ŝelo

Por kremo

- 500 ml da sojolakto
- 80 g da sukero
- 60 g da faruno
- Citronŝelo tranĉita striete.
- 1 pinĉaĵo da kurkumo, nedeviga (ĝi estas spico, uzata ĉefe en hinda kuirado) aŭ vanilo
- Amandoj laŭvole

En ujon metu ĉiujn ingrediencojn de la pasto, knedu rapide kaj modlu en bulon kaj metu ĝin en fridujon dum duona horo.

Intertempe bone miksu ĉiujn ingrediencojn de la kremo, krom la du lastaj. Kuiru la kunmetaĵon per fajro ne alta, miksante senĉese ĝis ĝi densiĝas. Aldonu kurkumon aŭ laŭvole vanilon kaj amandojn fajne haketitajn.

Per pastorulo, sternu la paston kaj metu ĝin en ujon ŝmiritan per oleo aŭ margarino kaj farunumitan.

Truetigu la surfacon de la pasto per forko, kovru ĝin per kremo alniveligita per spatelo.

Metu sur la kremon la lavitajn senkernigitajn ĉerizojn kaj baku, en ujo ŝmirita per oleo aŭ margarino kaj farunumita, dum ĉirkaŭ 35 minutoj je 180 gradoj. Malvarmigu la krustokukon antaŭ ol tranĉi ĝin strie.

Clafoutis

Unu el la dolĉaĵoj pli konataj ĉefe el ĉerizoj estas la franca *clafoutis*.



Ingrediencoj:

- 600 g da ĉerizoj
- 4 ovoj
- 140 g da sukero
- 140 g da amandfaruno
- 70 g da maizamelo
- 150 g da lakto
- 250 g da kremo

Kirlu la sukeron kune kun la ovoj; aldonu la amandfarunon; iomete post iomete aldonu la lakton kaj la kremon. Kirlu bone ĝis la miksaĵo iĝas glata kaj homogena.

Metu la ĉerizojn sur ujon ŝmiritan per oleo aŭ margarino kaj farunumita. La ĉerizoj estu netranĉitaj por ke ili ne eldonu tro da

likvaĵo. Baku dum ĉirkaŭ 35 minutoj je 180 gradoj. Kiam la kuko malvarmiĝas, ornamu supre laŭplaĉe per pulvorsukero aŭ per pecetoj de amandoj. Prezentu tranĉaĵon de Clafoutis kune kun vanila glaciaĵo kaj kompoto de ĉerizoj kun mento.

Kompoto de ĉerizoj kun mento

Ingrediencoj:

- 20 ĉerizoj
- 30 g da sukero
- sukero de duoncitrono
- folioj de mento

Kuiru la tranĉitajn, purigitajn kaj senkernigitajn ĉerizojn kun la sukero kaj la citronsuko dum 10 minutoj. Poste aldonu la foliojn de mento laŭ via plaĉo.

Ĉerizoj estas ankaŭ baza ingredienco de kelkaj **likvoroj**, kiel ĉeriza brando, Cherry Heering, Maraschino, Ratafià.

Voĉo de niaj Landaj Reprezentantoj

Nia nova LR en Pollando: Krzysztof ŚLIWIŃSKI



Kristoforo estas pola vikipediisto (Uzantonomo: Sliwinski), krome hobiulo pri esoterismo (jogo, kabalo, astrologio, Libro pri Ŝanĝiĝoj); populariganto de spirita interkompreniĝo inter Oriento kaj Okcidento kaj nun ene de Mez-Orienta Eŭropo; freŝdata ekslaboranto en Muzeo pri Azio kaj Pacifiko en Varsovio, kie li fondis kaj dum 20 jaroj gvidis Esperanto-Klubon kaj Klubon pri Jogo. Pli frue li laboris kiel

arkivisto en Pola Esperanto-Asocio. Nun translokiĝinta al Lublin, kie li venontjare festos la 700-jariĝon de la urbo kaj dokumentos sian agadon. Ĉi tie li iom studis matematikon, filozofion de la naturo, hindan filozofion, Latinon kaj Sanskriton, antikvan grekan kaj biblian hebrean lingvojn kaj kunfondis Studentan Orientalisman Esperanto-Rondon, Polan Orientalistikan Societon kaj Esperantologian Rondon de PEA, ankaŭ vegetaraniĝis sub influo de la hinda filozofio.

La 20-an jarcenton adiaŭis kun diplomo de bakalaŭro pri homa scienco verkinte disertaĵon pri „Sanskrito en la hindeŭropa lingvo-familio" ĉe Akademio Internacia de la Sciencoj San Marino (2000). Aktuale atingis vivostaton, kiu permesas vivi sen enspeza laboro. Kunlaborinto de Monda Turismo, kie li de tempo al tempo funkciis kiel Esperanto-ĉiĉerono. Lastfoje ekskursis al Ĉinio partoprenonte la 5-an Internacian Festivalon de Esperanto, kie li malfermis propran ekspozicion pri „Kosmaj simboloj de Oriento" kaj pri la ruinigita kaj rekonstruata Varsovio, prunteprenitan de la Muzeo de la Varsovia Ribelo. Nun reaktivigas agadon en sia nova-malnova loĝloko.

Adreso: *Krzysztof ŚLIWIŃSKI, ul. Dunikowskiego 27/9, PL 20-425 Lublin, orionto@wp.pl*

Notoj de la Sekretario de TEVA:

TEVA dankas al s-ano Kristoforo ŚLIWIŃSKI pro la grava laboro de traduki kaj enretigi artikolojn kaj informojn pri vegetarismo.

La 1-an de oktobro 2016 li enigis artikolon pri la Monda Tago de Vegetarismo, kiu mankis en Vikipedio:

Specialaj tagoj kaj festoj

- Monda Tago de Vegetarismo – fiksita la 22-an de novembro 1977 de Internacia Vegetarana Unuiĝo.

Li enmetis artikolon, parte tradukitan el la pola Vikipedio, al la Esperanta:

- 1936: Satish Kumar, barata ekologia kaj paca aktivulo, eldonisto, reprezentanto de senperforteca movado

Krome, kadre de ĝi aparte interesan por vegetaranoj pri Schumacher College, kiun mi signife vastigis, ĉar estis nur unu alineo.

Ĉu iu povus pluredakti ĝin, almenaŭ laŭ aliaj Vikipedioj?

Matene li ĉiam finredaktas kalendaron de Vikipedio aldonante ion pli interesan pri elektitaj koninduloj kaj kompletigante per novaj famuloj, ofte helpe de la itala Vikipedio, ekz.:
1925: Luciano Berio, itala komponisto, aŭtoro de vojmontra verko kun elektronika muziko
605: Sankta Magloire, bretona ĉefepiskopo kaj sanktulo kimridevena

Pro tio li povos kontribui pli multe al vegetarismo eble en la nova jaro. Krome lia tria kontribueto por Vikipedio:

- 1926: Maria Grodecka, pola verkistino, popularigantino de vegetarismo

Luiza CAROL (Israelo):

SORINA EL NUBOJ

Foje, knabino ankoraŭ nenaskita promenis en la ĉielo, por esplori la mondon de sia onta vivo. Neniu homo sur la tero kapablis vidi la ontan knabinon, kiun akompanis malgranda blanka nubo. La kunvojaĝanta duopo estis soranta tage kaj nokte super montoj, maroj, lagoj, riveroj, arbaroj, dezertoj, urboj, vilaĝoj… Dume, la nubo flustradis ĉe la oreloj de la onta knabino ĉiujn aferojn, kiujn tiu bezonis koni, por ke ŝi povu orientiĝi en sia onta vivo. La nubo havis mildan mallaŭtan voĉon kaj serenajn bluajn okulojn. La onta knabino rigardis scivole la pejzaĝojn, aŭskultis la vortojn de la nubo kaj tuj komprenis ĉion tutece, ĉar ontaj infanoj kapablas pensi multe pli rapide kaj profunde ol la plej saĝaj el la vivantaj homoj.

Foje, ili renkontis gajan neĝhomon, kiun la onta knabino tuj ekamis. Sed la vetero varmiĝis, la neĝhomo komencis fandiĝi kaj malgajiĝi. La blu-okula nubo tenere brakumis ĝin, ĝis la neĝhomo ennubiĝis kaj eksoris ĝoje en la ĉielo, nevidata de homaj okuloj. Baldaŭ la neĝhomo dankis kaj ridetis, adiaŭis la kunvojaĝantojn kaj forsoris rapide.



Pentraĵo de Luch OFER 1991

Alifoje, la onta knabino rimarkis kelkajn delikatajn galantojn, kiujn baldaŭ la suno ekvelkigis. La nubo brakumis ilin, ĝis ankaŭ ili adiaŭis gaje kaj forsoris tute nevidataj de homoj.

La samo okazis kun forhakita abio kaj kun kapreolido falinta en abismon. Unu post la alia ili dankis kaj malproksimiĝis ien en la profundon de la ĉielo. Kaj kiam du sonoriletoj falintaj sur ŝoseon estis dispremitaj de kamiono, la onta knabino eĉ ne miris, aŭdante baldaŭ ilian gajan tintadon en la senlima ĉielbluo.

Fin-fine venis la tempo, ke ŝi esploru ankaŭ la homan vivon de pli proksime. Por tio, ili rigardis tra fenestroj de grandaj kaj malgrandaj konstruaĵoj, ĉu malriĉaj ĉu luksaj, tra fenestroj de lernejoj, muzeoj, vendejoj, hospitaloj… La nubo vidigis al la onta knabino kaj la ĝojojn kaj la suferojn de la vivo.

Foje, ili vizitis bruantan urbon, kie senhejmaj malsanaj infanoj suferadis pro malsato kaj malvarmo. Apud ili, riĉaj infanoj trodikiĝis kaj malsaniĝis pro tro multa manĝaĵo. La onta knabino ektremis pro indigno kaj diris:

„Mi ne plu volas naskiĝi.”

Sed la saĝa nubo kuraĝigis ŝin:

„Karulino, ne timu la vivon. Pripensu kiom da helpo tiuj infanoj kaj iliaj gepatroj bezonas. Post kiam vi naskiĝos, vi ja kapablos plibonigi vian propran vivon kaj ankaŭ la vivojn de aliuloj. Tio estos granda defio por vi kaj ankaŭ bonŝanco…”

Kaj la nubo kondukis ŝin al modesta vilaĝo, en alta montaro. Tie aŭdiĝis granda ĥoro, en kiu ĉiuj vilaĝanoj partoprenis. Kunkantis infanoj kaj plenkreskuloj, sanuloj kaj malsanuloj, maljunuloj en rulseĝoj, blinduloj… ankaŭ la beboj klakfrapis la manojn kaj ĝuis la okazaĵon. La vilaĝanoj estis kunfestantaj tradician printempan feston, kaj iliaj koroj batis kune tiom forte, ke la onta knabino sentis la ritmon de ilia vivoĝojo kaj la varmon de ilia amikeco.

„Mi ja volas naskiĝi” - ŝi diris.

Kiam la taŭga momento venis, la nubo montris al la onta knabino aviadilon kaj diris:

„Nun ni alkroĉiĝos al la fronta fenestro kaj rigardos internen”.

Tra la fenestro, videblis du junaj gepilotoj.

„Jen viaj ontaj gepatroj” – diris la nubo.

La onta knabino tutkore ŝatis siajn ontajn gepatrojn. Sed tiuj povis nek vidi nek aŭdi ŝin. Ankaŭ la blankan nubon bluokulan ili ne povis aŭdi, sed tiun ili ja povis vidi, kaj longtempe iliaj okuloj direktiĝis al ĝi. Kaj tie, ekster la fenestro de la aviadilo kaj ekster la oreloj de la ontaj gepatroj, la nubo kaj la onta knabino interparolis:

„Baldaŭ ni apartiĝos karulino, ĉar vi devos naskiĝi.”

„Ĉu vi ne plu akompanos min post mia naskiĝo, bona nubo?”

„Mi estos ĉiam proksime, sed vi ne plu aŭdos min. Mi tamen klopodos igi vin senti mian ĉeeston.

Post kiam vi elnubiĝos, vi baldaŭ forgesos pri mi. Nur malofte, nia kunvojaĝo nebule revenos en vian memoron. Dependos de vi, ĉu vi kapablos bone profiti pri tiuj raraj momentoj... ”

****

Sorina estis la filino de du junaj gepilotoj. Ŝiaj gepatroj kune stiradis aviadilojn kaj ofte devis forlasi la domon por longa tempo. Kiam ili laboris, Sorina restis kun siaj geavoj, kiuj amegis ŝin. Somere, kiam la gepatroj feriis, ili prenis ŝin per aviadilo en belajn lokojn, kie videblis montoj, arbaroj, lagoj, riveroj, marbordoj…

Foje, la gepatroj de Sorina rakontis al ŝi, kiel ili elektis ŝian nomon. Ŝajnas, ke foje ili estis tre lacaj post longa malfacila pilotado, kiam ili iris ripozi kune. Ili ekdormis kaj havis la saman sonĝon! En tiu sonĝo, ili vidis knabinon sorantan en la ĉielo, akompanate de malgranda blanka nubo. La knabino ridetis kaj malaperis. Post kelkaj monatoj, ilia unua infano naskiĝis. Tiu estis knabino kaj ili nomis ŝin Sorina. Tiu rakonto forte impresis la knabinon. Ŝi ofte rigardis la ĉiu rakonto forte impresis la knabinon. Ŝi ofte rigardis la Post kelkaj kune kun nuboj super belaj pejzaĝoj…

Jaroj pasis rapide kaj glate ĝis Sorina fariĝis dek-jaraĝa. Tiam ŝi subite malsaniĝis kaj oni enhospitaligis ŝin. La kuracistoj kaj la flegistoj faris ĉion eblan por helpi ŝin. Malgraŭ tio, la knabino havis tiom fortajn dolorojn en la gorĝo, ke ŝi supozis, ke pli ol tion ŝi ne povus elteni plu. Ŝia febro altiĝis kaj la doloroj fariĝis eĉ pli aĉaj… kaj

eĉ pli… Sorina ne plu havis forton por krii aŭ plori. …

Sed jen subite la doloroj mildiĝis. Kvazaŭ malvarmeta kareso atingis ŝin. Ŝi malfermis iomete la palpebrojn kaj vidis apud si la blankan nubon.

„Saluton!”- ŝi diris al sia malnova amiko, kvazaŭ ili apartiĝus antaŭ nur kelkaj horoj. „Ĉu mi ennubiĝis?”

„Nur portempe” – respondis la nubo. „Vi estas tre bonŝanca. Vi revenos hejmen sen doloroj. Kaj ĉi-foje vi rememoros ĉion…”

Sorina sentis sin malpeza kaj sana. Silente ili eksoris kune super la hospitalo kaj super la urbo. Estis aŭtune kaj agrabla venteto portis orkolorajn foliojn kaj bonodorajn petalojn de lila lilako. La ĉielo lilkoloriĝis pro la sunsubiro. Sorina sentis sin travidebla kaj trapasata de milda malvarmeta lila lumo. Ankaŭ la nubo ekhavis lilajn nuancojn. Aroj de alaŭdoj trapasis ilin gaje.

Sorina sentis nepriskribeblan senton de feliĉo kaj amon por ĉiuj kaj ĉio. Senlima kiel la ĉielo estis tiu subita feliĉo, fakte ĝi fariĝis la ĉielo mem, kiun trapasis nun la aera knabino. Kaj en tiu transvorta feliĉo, ŝi subite aŭdis la ampensojn de siaj gepatroj rilate al ŝi kaj iliajn preĝojn por ŝi. Ŝi aŭdis ankaŭ la geavojn, sian amatan instruistinon kaj siajn plej bonajn geamikojn pensantajn pri ŝi kun amo kaj tutkore dezirantajn ŝian resaniĝon…

„Mi volas reveni al ili. Mi volas brakumi ilin…” – ŝi diris.

****

Sorina vekiĝis en blanka hospitala lito. Ŝi ne plu sentis dolorojn, sed estis ege laca kaj soifa. La kuracisto rigardis ŝin atente, kaj en liaj okuloj ŝi iel sentis eĥon de tiu feliĉo, kiun ŝi ĵus spertis. Tiam ŝi komprenis, ke tiun ĉielan soradon ŝi ĉiam rememoros. Ŝi respondis al kelkaj demandoj de la kuracisto. Ŝia voĉo estis malforta pro laco, sed la gorĝo ne doloris kiam ŝi parolis. Ŝi trinkis glason da akvo mirante, ke simpla akvo povas ŝajni tiom bongusta, kiam la gorĝo ne plu doloras. Apud la kuseno, ŝi trovis sian malnovan pluŝursidon. Ŝi komprenis, ke la gepatroj alportis ĝin tien. Oni tuj venigis ilin en la ĉambron, kaj imagu al vi kiom ili ĝojis triope.

Sed la kuracistoj ne permesis, ke Sorina revenu hejmen tuj. Ili diris, ke ŝi devas ripozi kelkajn tagojn en la hospitalo, engluti pilolojn kaj manĝi ĉion, kion oni donos al ŝi.

La knabino estis tre laca kaj ekdormis. Ŝi sonĝis, ke ŝi soras super bonodora lilako. En la sonĝo, la blanka nubo rigardis ŝin ame. La lilaka odoro fariĝis pli kaj pli forta kaj… ŝi vekiĝis. Apud ŝia lito troviĝis glaso kun malgranda branĉo de lila lilako. Ridetanta junulino estis rigardanta ŝin per serenaj bluaj okuloj. Ŝi portis neĝblankan robon.

„Bonan tagon, Sorina! Mi estas Kora. Jen, mi alportis al vi libron kun belegaj fotoj…"

Kora estis dietisto. Ŝi venis por konsili al la knabino kiel nutri sin, por ke ŝi fariĝu forta kaj energiplena. La libro kiun ŝi alportis enhavis fotojn pri fruktoj, legomoj, nuksoj, semoj, cerealoj, fungoj… Ĝi ankaŭ enhavis tre facilajn receptojn pri bongustaj salatoj, supoj, kaĉoj kaj kukoj. En la ĉapitro pri herboteoj, videblis fotoj pri folioj, floroj, semoj kaj radikoj. Sorina estis ravita de la bela libro. Kora diris, ke ŝi povas eklegi ĝin kaj poste preni ĝin hejmen.

Tiutage, ili babilis longe kaj ekamikiĝis. Kora rakontis al ŝi interalie, ke en la mondo ekzistas multaj infanoj, kiuj suferegas pro malsato kaj manko de pura akvo.

„Tion mi scias" – diris Sorina, iom mirante pri sia subita rememoro.

Kora daŭrigis: „Nun la sciencistoj klopodas trovi novajn manierojn por adapti sanigajn fruktojn kaj legomojn al malmildaj klimatoj, por plibonigi la klimatajn kondiĉojn kaj la grundojn, por kreskigi sanigajn bongustajn algojn en oceanoj kaj maroj… "

Sorina atente aŭskultis ĉion, kaj en ŝian menson alvenis nova penso. Ŝi diris:

„Ankaŭ mi volas labori tiudirekte, kiam miaj lernojaroj finiĝos. Mi volas kontribui al tiuj projektoj, por ke ĉiuj infanoj povu nutri sin per sanigaj bongustaj manĝaĵoj kaj trinki puran akvon."

Korina ekĝojis:

„Bonega ideo! Pormomente, indas legi atente la libron, kiun mi donis al vi. Ju pli vi lernos pri sanigaj vivkutimoj, des pli vi povos plibonigi vian vivon kaj eventuale helpi aliulojn.”
La okuloj de Sorina direktiĝis al la fenestro. De ekstere, blanka nubo estis rigardanta ilin.

Sep kialoj por manĝi kukumon ĉiutage

Ni ofte metas ĝin en sandviĉon, aŭ ni faras kukuman salaton, sed ĉiutage ni ne kutimas manĝi ĝin. Ĝi estas unu el la plej sanaj, dum tuta jaro aĉeteblaj, monuj-amikaj legomoj.
La kukumo havas mirinde bonan efikon al nia organismo. Manĝu ĝin kruda, aŭ distranĉu kaj metu en unu kruĉon da citrona akvo, por havigi al vi la plej delikatan hidratigan trinkaĵon.

1. Ĝi reduktas la demetiĝon de la graso.

Granda kvanto da kukuma akvo estas la plej grava ilo kontraŭ la grastavoloj. Eĉ pli! Ĝi helpas malkombini ankaŭ la ŝtonojn de la reno.

2. Ĝi preventas la malbonodoran elspiraĵon.

La problemon de la malbona odoro ni facile povas kuraci per ĉi tiu legomo. La kukumo helpas nuligi la bakteriojn, kiuj kaŭzas la malagrablajn odoraĉojn. Metu en vian buŝon unu tranĉaĵon de kukumo, kaj tenu ĝin dum du minutoj.

3. Fonto de vitamino C.

La ŝelo de kukumo estas tre riĉa fonto de vitamino C. Grave: ĉiam lavu la kukumon bone.

4. Perfekta kosmetikaĵo.

La kukumo estas unu el la plej bonaj alternativaj medikamentoj por la haŭt-irito kaj sunbruniĝo. Nur senŝeligu ĝin kaj metu sur la senteman surfacon, haŭton. Metu tranĉaĵon de la kukumo sur vian vizaĝon, se vi volas purigi ĝin.

5. La kukumo rapidigas la pligrandigon de la hararo.

Ĝi havas sulfuron kaj silicion, tiel kompreneble rapidigas la pligrandigon de la hararo.

6. Ĝi estas la plej bona fonto de vitamino B.

La manko de vitamino B povas kaŭzi multajn malignajn procezojn. Kafo kaj alkoholaĵo reduktas la vitaminon B. La kukumo havas vitaminon B, tial ĉiutage oni devus manĝi ĝin.

7. Sennombrajn malbonaĵojn ni povas preventi per ĝi.

Ĝi reguligas nian sangopremon/tension kaj nivelon de la insulino. Dum daŭra manĝado de kukumo ni havas malgrandan ŝancon ricevi la tumoron de utera cerviko kaj kanceron de mamo.

El la hungara tradukis: d-ro Georgo FLENDER (Hungario)

Yehuda GUR-ARIE*:*

FALSULO

Pri la aŭtoro:



Yehuda GUR-ARIE *estas bone konata en Israelo kiel hebrelingva verkisto kiu ricevis plurajn gravajn literaturajn premiojn. Li naskiĝis en 1934 en vilaĝo de la iama Rumanio, kiu nun apartenas al Moldavio.*

Li estas supervivanto de la holokaŭsto. Dum la dua mondmilito, kiam li estis 7 jarojn aĝa, li estis sendita kune kun sia familio en judan koncentrejon de Ĉednestrio, kie li pasigis 3 jarojn. Post la milito, li kreskis en kelkaj orfejoj de Rumanio ĝis la aĝo de 16 jaroj, kiam li enmigris en Israelon.

Dum 15 jaroj li loĝis en kibuco, kie li laboris en agrikulturo kaj ankaŭ daŭrigis sian lernadon. Li studis literaturon ĉe la Universitato de Tel-Avivo, poste laboris kiel redaktoro pri la literaturaj paĝoj de la ĵurnalo Maariv, ĝis sia emeritiĝo en 1992. Li tradukis en la hebrean el la jida, la rusa kaj la rumana. Entute li tradukis 35 librojn kaj ankaŭ ĉirkaŭ 120 beletraĵojn por hebreaj publikaĵoj.

Originalaj verkoj ĝis nun: 5 poemaroj, 2 novelaroj, 1 porinfana libro, ĉirkaŭ 170 kontribuaĵoj por diversaj publikaĵoj.

Li estas vegetarano ekde sia juna aĝo.

Vespere mi revenis hejmen post mia laboro, lacega kiel kutime, kvazaŭ mi portis la tutan tagon pezajn sakojn surdorse, aŭ fosis truojn. Ankaŭ pro laboro pri librotenado oni povas signife laciĝi, post tuta tago de kontrolado de kontoj, kalkulado de diversaj sumoj de enspezoj kaj elspezoj, premioj, postuloj de asekurfirmao, impostoj rektaj kaj valor-aldonaj kaj pliaj similaĵoj.

Mi servas kiel altranga kontisto ĉe granda asekurfirmao, en la librotena fako kiu konsistas el naŭ laboristoj.

Ĉi-semajne, okaze de la 30-jariĝo de la firmao, ni ricevis malavarajn donacojn: dupersonan inviton al festa vespero ĉe unu el la eksterurbaj festosalonoj kaj ankaŭ biletojn por semajnfina koncerto de leĝera muziko, ĥoro kaj israelaj popolkantoj ĉe kulturdomo.

Mi venis hejmen kaj ŝanĝis miajn laborvestojn, kiuj konsistas el griza jako, blanka ĉemizo kaj kravato, kiel decas por altranga oficisto de granda fama firmao. Mi surmetis somerajn sportovestojn: ĉemizon kun mallongaj manikoj, ŝorton kaj malpezajn domŝuojn. Mi sentas min en tiuj vestoj pli oportune, pli libere, pli hejmece. Post kiam mi trinkis trankvile la posttagmezan kafon kun mirindaj kukoj kiujn mia edzino bonvolis baki, anstataŭ eksidi en brakseĝo fronte al la televidilo, mi preferis ĉi-foje eliri eksteren, en nian bone zorgitan korton, kie kreskas freŝa herbo. Mi volis ĝui senzorgan horon de malstreĉiĝo sub la jakarando, kiu estas la sola arbo restanta el ĉirkaŭ dek arboj kreskintaj en nia iam relative larĝa korto, kiu havis precipe senfruktajn arbojn kun altaj branĉoj foliplenaj, donantaj karesan protektan ombron, tuttage plenaj de bruemaj birdoj, surdige pepantaj.

Siatempe, antaŭ ĉirkaŭ tridek jaroj, ĝuste pro tiu bosketo mia edzino kaj mi decidis aĉeti tiun ĉi domon teretaĝan, kun eta florĝardeno fronte de ĝi kaj larĝa malantaŭa korto, kie ni kreskigis herbejon kaj kie niaj infanoj petolis kaj ludis plezurege, plenigante ĝin per siaj gajaj pepecaj voĉoj.

Post kelka tempo la malantaŭa korto iĝis malpli granda, kiam mi konstruis en ĝi tenejon kaj parkejon por nia aŭto. Ankaŭ allogaj proponoj de agentoj pri nemoveblaĵoj konvinkis nin fine rezigni pri parto el la korto, por ricevi signifan monsumon kiu malpezigis niajn elspezojn okaze de la geedziĝoj de la gefiloj.

La aĉetantoj hastis kaj tuj sendis pezkorpan buldozon, kiu sensente elŝiris la arbojn, ebenigis la grundon, kaj sekve pluretaĝa domo estis konstruita sur ĝi. Tiu forprenis de mi parton el la lumo kaj aero kaj igis

la birdojn senhejmaj rifuĝintoj. Sed ĉar mia edzino kaj mi ne bezonas multon por kontenti, sufiĉas al ni la korto kiun ni posedas, kaj en ĝi troviĝas la maljuna multbranĉa jakarando, al kiu la birdoj revenis, en kiu ili konstruis siajn nestojn kaj inter kies branĉoj dormas tranokte.

***

Do, mi subiris en la korton, eksidis sur la benko sub la jakarando kaj plenigis miajn pulmojn per freŝa aero, sentante la kareson de brizo blovanta de la maro, de kies bordo nur kelkaj stratoj apartigas nian domon.

Same kiel en aliaj similaj okazoj, kiam mi ne priatentis la birdan pepadon, ĉi-foje mi klopodis kapti per la oreloj la birdovoĉojn venantajn de la branĉoj super mi. Miaj oreloj kaptis ilian senlacan aktivadon je la fino de ilia labortago, kiam ili preparas sin tranokti por dormi inter la interplektiĝantaj branĉoj de la arbo kaj ĝia densa protektanta foliaro. Ĉiu birdo aŭdigis sian voĉon, ĉiu laŭ siaj specio, stilo kaj propra sono, kaj ĉiuj kune kreis kvazaŭ multatonan ĥoron de nektar-dolĉa pepado agrabla por la oreloj, kiel lulkanto. Malverŝajnas ke homaj kantistoj kapablas simile interplekti melodiojn ĥore. Ĉar mi ne estas fakulo pri birdoj, mi ne scipovas identigi birdojn laŭ iliaj korpoformo, beko, plumoj, kaj certe ne laŭ la individua voĉo de ĉiu birdo laŭ ĝia specio, laŭ klaso, ordo, familio, genro ktp. Mi ja kapablas identigi: kolombon, korvon, paseron, motacilon, cikonion. Ne multe pli. Sed tio estas pli ol nenio.

Ankaŭ pri muziko mi ne spertas, eĉ ne kiel nura muzikemulo, sed mi ne indiferentas pri tiu arto kaj ŝatas aŭskulti leĝerajn muzikon kaj kantojn (sed ne tiajn, kiajn oni kriaĉas pere de fortaj laŭtparoliloj dum spektakloj de pop-bandoj, antaŭ miloj da entuziasmaj gejunuloj svingantaj la brakojn).

Por ebligi al la oreloj koncentriĝi kiel eble plej bone al la aŭskultado de la birda koncerto, mi fermis la okulojn…

…kaj mi troviĝis sur la arbo, kun vibrantaj flugiloj kaj stranga malfermita beko, aŭdigante sonojn pri kiuj mi ne scias ĉu ili belas laŭ

la oreloj de birdoj aŭ de homoj. Profunde en la koro mi opiniis, ke mia beko aŭdigas iuspecan preĝon aŭ himnon por la Kreinto, entenas la suferon de la mondo, la homan veon, la feliĉon kiun sentas la flugilhavantaj estaĵoj pro sia flugkapablo.

Tamen ŝajnis al mi, ke mia pepado ne kongruas kun la pepado de la aliaj birdoj kaj ne trovas sian lokon en la ĥoro. Miaj pepoj aŭdiĝis kiel skrapoj de frotanta arĉo, en la manoj de knabo lernanta ludi violonon.

Kaj vere, post kelkaj minutoj, stariĝis antaŭ mi la najtingalo kiu estis la direktisto de la ĥoro. Ĝiaj okuloj brilis kaj ĝia vizaĝo ruĝiĝis pro kolero:

„Kiu vi estas? Kiel vi alvenis ĉi tien? Kiu permesis al vi partopreni en nia ĥoro? Kiaspeca kanto estas tiu eliranta el via gorĝo? Vi ja falsaĉas kaj difektas la harmonion de la ĥoro. Via loko ne estas inter ni. Forflugu de ĉi tie tuj!"

En mia koro mi sentis, ke eble li pravas. Sed mi silentis. Ne elbuŝigis eĉ etan pepon. Kun granda kolero, la najtingalo-direktisto elprenis la taktobastonon de sub sia flugilo kaj frapis mian kapon forte. Mi sentis akran doloron, miaj ungegoj malalkroĉiĝis de la branĉo kaj mi falis el la arbo.

Kaj mi vekiĝis.

Ĉu mi vekiĝis? Vere?

===========

(Elhebreigis Luiza CAROL)

Tiu ĉi tradukaĵo estis unuan fojon publikigita en „Beletra Almanako" n-ro 25, februaro 2016)

Karabaĉia por Leonardo [*itale Carabaccia per Leonardo*]





Temas pri cepa supo ŝatata de Leonardo el Vinci – famega veg-italo de la renesanco.

Ingrediencoj:

- cepoj
- amandoj pistitaj en pistujo
- iom da salo
- vinagro
- olivoleo
- akvo
- pantranĉaĵoj

Metu en kaserolon (pli bone estus el terakoto) olivoleon; tranĉu la cepojn maldike, metu ilin en la kaserolon,

- Kuiru ilin malrapide proksimume duonhoron, aldonu vinagron, salon, amandojn, akvon (tri supkulerojn);

- Metu pantranĉaĵojn sur suptelerojn, verŝu la supon en ilin, premu zorge;

- Aldonu iom da olivoleo kaj eventuale raspitan ŝafan fromaĝon.

Tiu plado estas mendebla ĉefe en manĝejoj de la florenca regiono, aŭ toskanaj geesperantistoj povas kuiri por vi, kiam vi vizitas Toskanion. Por pli da informoj kontaktu TEVA-n.

P. B. G.

Informoj pri pagoj al TEVA:

Kiom?

La kutima kotizo estas 20 eŭroj, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5 eŭrojn. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

Kiam?

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en februaro de la koncerna jaro.

Kiel?

Oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: teva-h. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en *http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html* kaj en la Jarlibro.

Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton. Vi povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. Eblas sendi TEVA-kotizon ankaŭ per PayPal, informojn petu de nia Sekretario. Kiel ajn oni pagas, oni informu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto kaj al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.



Bonbonoj en la geedziĝfesto de Sara kaj Francesco (vd. p. 5)

ESTRARO DE TEVA – 2016

PREZIDANTO	S-ano Christopher FETTES, bloomfettes@eircom.net Bloomville House, Geashill, Co. Offaly	Irlando
VICPREZIDANTOJ	S-ano Francesco MAURELLI, fran.mau@gmail.com	Germanio
	S-ano József NÉMETH, jozefo.nemeth@gmail.com HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5	Hungario
ĜENERALA SEKRETARIO kaj KASISTO	S-anino Paola GIOMMONI (*vidu malsupre ĉe la sekretariejo*)	Italio

LANDAJ REPREZENTANTOJ

BELGIO	S-anino Heidi GOES Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE heidi.goes@gmail.com	België – Belgique
BRAZILO	S-ano Ivan Eidt COLLING, Cx. P. 1701, Ag. Mal. Deodoro, BR-80011-970, Curitiba, PR. iecolling@yahoo.com.br	Brasil
ĈINIO	S-ano Liang Ziming, Direktoro de Haiming-Instituto, No.902 in building A4, fenghuang-ling-lu CN-530000 Nanning, Guangxi	中华人民共和国
DANIO	S-ano Ejnar R. HJORTH, Christiansgade 38, 2, DK-9000 AALBORG ejnarhjorth@mac.com	Danmark
FRANCIO	S-ano Thomas LARGER, 2 rue du verger, FR-56 460 LIZIO, thomas.larger@orange.fr	France
GERMANIO	S-ano Hans-Peter BARTOS, Schillerstr. 9, DE-06114 HALLE nachrichten@bartos.info	Deutschland
HUNGARIO	S-ano József NÉMETH (*vidu supre*)	Magyarország
IRLANDO	S-ano Christopher FETTES (*vidu supre*)	Eire - Ireland
ISRAELO	S-anino Luiza CAROL, POB 1083, IL-29000 KIRIAT-YAM luizac@012.net.il	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	S-ano SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNO	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, nzchamberline2000@yahoo.fr	Republique du Cameroun
NEDERLANDO	S-ano Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK moerbeekr@gmail.com	Nederland
POLLANDO	Krzysztof ŚLIWIŃSKI, ul. Dunikowskiego 27/9, PL 20-425 Lublin, oriento@wp.pl	Polska
RUMANIO	S-anino Júlia SIGMOND, Str. Vlahuţă 7/6, RO-400310 CLUJ-NAPOCA jjjusi@gmail.com	România
SLOVAKIO	S-ano Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVEDIO	S-ano Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA jarlo@tele2.se	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59, CH-8032 ZÜRICH eeisenegger@bluewin.ch	Helvetia

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA)
ĉe: **Paola GIOMMONI, Via Ugo Foscolo 22 IT-52100 AREZZO, Italio.**
Telefono: +39 0575 900840. **Elektronika poŝto: giommpax@alice.it**
Nia retejo: www.vegetarismo.info.